

настроении и демографические вопросы. Результаты исследования показывают, что у студентов, участвовавших в занятиях пилатес, наблюдалось значительное повышение личной эффективности и позитивного настроения, а также тенденции улучшения качества сна и снижение негативного настроения в течение семестра [2].

С учетом данной информации очевидно, что для обновления системы физического воспитания студентов вузов Беларуси наиболее универсальными и подходящими являются занятия упражнениями по методике пилатес. При этом необходимо отметить, что не нужно рассматривать систему пилатес как единственное средство оздоровления. Занятия пилатесом эффективны и результативны только в сочетании с другими видами физической активности и правильным питанием, а также хорошо организованным режимом дня. В целом же использование методики пилатес в физическом воспитании студентов вуза будет способствовать повышению их мотивации к тренировкам, улучшит эмоциональное состояние, обеспечит развитие всех физических навыков и приведет к интенсификации и усовершенствованию учебного процесса. Но самое главное – пилатес позволит улучшить состояние здоровья молодежи.

Список литературы

1. Дан, О.В. Пилатес – гимнастика звезд / О.В. Дан. – СПб.: Питер, 2017. – 192 с.
2. Хомутова, Е.В. Использование системы пилатес в физическом воспитании студентов вуза / Е.В. Хомутова, А.М. Алехина // Наука-2020. – № 2. – 2 (18). – С. 42–46.

УДК 796/799

ФИТНЕС-ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

FITNESS YOGA AS A TOOL FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES

Гарбаль О.А., Вечорко А.А., Тимошенкова Е.В.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

В статье рассмотрена общая характеристика фитнес-йоги, указаны ее позитивные эффекты, изложены преимущества занятий по этой методике. Выявлены пути улучшения здоровья и повышения уровня физической подготовленности студентов вузов благодаря внедрению фитнес-йоги в систему физического воспитания.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес; йога; здоровье; студенты; физическая культура.

This article discusses the general characteristics of fitness yoga, indicates its positive effects, outlines the benefits of training using this technique. The ways of improving health and increasing the level of physical fitness of university students through the introduction of fitness yoga in the system of physical education are revealed.

KEY WORDS: *fitness; yoga; health; students; physical education.*

Исследования специалистов показывают, что в последние десятилетия в практику физического воспитания постепенно внедряются упражнения из восточных оздоровительных систем (ушу, цигун, хатха-йога), которые, как отмечают авторы этих работ, позволяют расширить возможности занимающихся в достижении оздоровительного успеха [1].

При этом наибольший интерес сегодня представляют гимнастические упражнения фитнес-йоги – асаны, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности. Данное направление – это своеобразный синтез фитнеса и йоги, который направлен на то, чтобы улучшить здоровье, поднять настроение, зарядить позитивом.

За основу экспериментальной программы фитнес-йоги для студентов были взяты асаны из хатха-йоги. Принципиальным отличием явилось то, что данная программа фитнес-йоги разделена на модули (динамическая разминка, модуль гибкости, модуль силы, модуль координации, релаксационный модуль). Все асаны в модулях перетекают плавно одна в другую. Они составляют единое целое. Преподаватель может составлять программу в зависимости от задачи занятия. Он может изменять интенсивность путем увеличения скорости и количества повторений модулей. Таким образом, студенты с разными заболеваниями и разной физической подготовленностью могут заниматься в одной группе и самостоятельно выбирать скорость выполнения модулей и количество повторений.

По итогам исследования было отмечено повышение силы мышц брюшного пресса, выявлен прирост подвижности позвоночника (это выразилось в статически достоверном ($p < 0,05$) увеличении наклона туловища на 4,5 см). Количество разгибаний и сгибаний рук в упоре лёжа увеличилось на 3,5 раза. Увеличился показатель силы мышц брюшного пресса на 9,75 раза, подъема ног (до 90 градусов) на 4,5 раза [2, с. 28].

Очевидно, что результатами проведенных исследований целесообразно дополнить теорию и методику физического воспитания студентов высшего и среднего образования Беларуси для обеспечения возможностей модернизации процесса физического воспитания. Основой такого процесса является внедрение специально разработанной программы фитнес-йоги в качестве эффективной практики в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Таким образом, подход использования йоги является необычным, но достаточно эффективным для воспитания личности. Асаны смогут заменить многие фитнес-упражнения, но при этом обеспечат работу всего тела. Использование фитнес-йоги во время занятий физической культурой является инструментом повышения эффективности физического воспитания в вузах.

Список литературы

1. Богослова, Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования / Е.Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – №4. – С. 112-115.

2. Скурихина, Н.В. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп / Н.В. Скурихина, М.Д. Кудрявцев // Физическое воспитание студентов. – 2016. – №2. – С. 24-30.

УДК 796.015.256

ЗНАЧЕНИЕ КУЛЬТУРНОГО РАЗНООБРАЗИЯ В ПОДГОТОВКЕ ИНЖЕНЕРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE IMPORTANCE OF CULTURAL DIVERSITY IN TRAINING ENGINEERS FOR THE INDUSTRY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Глазырин А.А., канд. пед. наук, доцент, Дубойская М.В., Пильневич А.А.
Белорусский национальный технический университет, г. Минск

В статье рассматривается проблема подготовки будущих инженеров спортивной отрасли с позиций ознакомления с культурными ценностями.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *будущие специалисты инженерного профиля; культурное разнообразие; культурные ценности.*

The article discusses the problem of training future engineers in the sports industry from the standpoint of familiarization with cultural values.

KEY WORDS: *future specialists in engineering; cultural diversity; cultural values.*

В современных условиях рассмотрение проблемы культурного разнообразия в подготовке конкурентоспособных специалистов в системе непрерывного образования становится весьма актуальной. Сегодня на первый план выдвигаются задачи внедрения новых технологий в различные отрасли производства, следовательно, возрастает и значение вопросов развития инженерного образования и повышения престижа технических специальностей в системе непрерывного образования. В этой связи важнейшими задачами современной высшей технической школы являются не только обеспечение будущих инженеров системой фундаментальных знаний и умений, сколько развитие их профессионального самостоятельного, творческого потенциала, а также овладение культурными ценностями, присущими культурам разных стран,